# तम्बाकू के गुण और दोष

लेखक

**डा० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०**

प्राकृतिक चिकित्साचार्य भू० पू० प्रिन्सपल

एवं प्रधान चिकित्सक भारतीय प्राकृतिक

विद्यापीठ तथा चिकित्सालय

**कलकत्ता**

और

मेडिकल आफिसर हरियाणा प्राकृतिक

चिकित्सालय (भिवानी) हरियाणा

—:०:—

प्रकाशक

**तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,**

**उत्तराधिकारी**—नवलकिशोर बुकडिपो, लखनऊ

१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१

[ सर्वाधिकार सुरक्षित ]

प्रथम बार ५००० ] सन् १९८१ ई०

T.K.B.D.
Lko.
Rs. 05/2

# तम्बाकू के गुण और दोष

## १—परिचय

तम्बाकू, इस जगतीतल का बहुचर्चित एवं बहुसेवित तथा वनस्पति जगत का एक नशीला और जहरीला पौधा है जो सर्वत्र अपने नशेबाज भक्तों की जान व ईमान बना हुआ है, पर उनके लिए अभिशाप सिद्ध हो रहा है। आजकल न केवल विश्व की साधारण जनता इसके मोह-जाल में फँसी हुई है, अपितु बड़े-बड़े सुधीजन, डाक्टर-वैद्य, तथा ज्ञानी-विज्ञानी यह जानते और मानते हुए भी कि तम्बाकू एक महा भयङ्कर विष है, भयानक नशा है, तथा एक बुरी चीज है, इसे जीवन पर्यन्त गले से लगाये रहते हैं और छोड़ने का नाम ीं लेते।

प्राचीन आयुर्वेदीय ग्रन्थों में इस पौधे का उल्लेख मिलता। अर्वाचीन राजनिघंटु में तथा योग-कर में इसे तमाल-पत्र नाम दिया गया है। परन्तु ीक नहीं है। क्योंकि तमाल-पत्र, तेजपात को हैं। कुछ तम्बाकू भक्त वैद्यक ग्रन्थ 'सिद्धान्त-ली' में 'कलज्जं' शब्द को तम्बाकू का पर्यायवाची हैं।

शास्त्रों में तम्बाकू के सम्बन्ध में अनेक कथाएँ और किम्वदन्तियाँ भी मिलती हैं, जिनमें तम्बाकू को गाय के रक्त से उत्पन्न हुआ बताया गया है। कार्तिक माहात्म्य में तम्बाकू की उत्पत्ति गाय के कान से हुई मानी गयी है। यथा—

"गोलोके गरुडो गोभिर्युद्धं चैव चकार सः।
गरुडस्य च तुण्डेन पुच्छाः कर्णास्तदाऽपतन्।
रुधिरोपि पयतोर्व्यां त्रीणि वस्तूनि चाभवन्।
रुधिरान्मेहदी जाता मोक्षार्थी तदतस्त्यजेत्॥"

—एकादशी माहात्म्य

अर्थात् एक बार गोलोक में गरुड़ और गायों का युद्ध ठन गया। गरुड़ की चोंचों के प्रहार से गायों के कान और पूँछ गिर गयीं, जिनसे तीन वस्तुएँ उत्पन्न हुईं—कान से तम्बाकू, पूँछ से गोभी, और खून से मेंहदी। अतः जो मोक्ष के अभिलाषी हैं, उन्हें इन तीनों वस्तुओं का परित्याग कर देना चाहिए।

शास्त्रों में तम्बाकू के विषय में एक और श्लोक मिलता है:—

विडौजा पुरा पृष्टवान् पमयोनिं
धरित्रीतले सारभूतं किमस्ति।
चतुर्भिर्मुखैरित्यवोचद् विधाता
तमालं तमालं तमालं तमालम्॥



अर्थात् इन्द्र ने ब्रह्मा से प्रश्न किया कि इस पृथ्वी पर सार वस्तु, यानी मृत्यु को नष्ट करने वाली अथवा शीघ्र मारने वाली वस्तु क्या है? इस पर अपने चारों मुखों से ब्रह्मा ने उत्तर दिया—तम्बाकू! तम्बाकू!! तम्बाकू!!! तम्बाकू!!!!

वस्तुतः तम्बाकू का जन्म-स्थान अमेरिका है। जहाँ से सन् १४९२ ई० में कोलम्बस ने युरोप में इसे लाकर प्रचारित किया। फिर कुछ वर्षों बाद स्पेन देश के 'टबाका' नामक प्रान्त में इसका विशेष चलन होने से उस प्रान्त के नाम पर इसका 'टोबैको' (Tobacco) नाम पड़ा। तथा 'टोबैको' का ही अपभ्रंश तमाखू या तम्बाकू हुआ। बाद को फ्रांस के एक निवासी जीन निकोट (Jean Nicot) नामक वैज्ञानिक ने इसके प्रमुख तत्त्व का पता लगाया जिसके फलस्वरूप उस विषैले तत्त्व का नाम निकोटिन या निकोटियाना (Nicotine or Nicotiana) पड़ा। इस प्रकार इसका पूरा शीर्षोक्त लैटिन नाम निकोटियाना टेबेकम (Nicotiana Tabacum) रखा गया।

युरोपियनों ने तम्बाकू का प्रचार पहले पहल दक्षिण भारत में किया। फिर इसका प्रयोग अकबर के जमाने में, यानी लगभग १७ वीं शताब्दी से

उत्तर भारत में प्रारम्भ हुआ । तत्पश्चात् धीरे-धीरे तम्बाकू का प्रचार समस्त विश्व में फैल गया ।

तम्बाकू भारत में सर्वत्र, प्रायः उष्ण प्रदेशों में वर्षा तथा ग्रीष्म ऋतु के आरम्भ में बोयी जाती है । तम्बाकू की कई जातियाँ होती हैं, जैसे, देशी तम्बाकू, विलायती या कलकतिया, पूरबी, सूरती, सुमात्रा, पीलिया, शामरू, कालिया तथा भोपाली आदि ।

**देशी तम्बाकू**—इसका पौधा लगभग २ फुट से ४ फुट तक ऊँचा होता है तथा इसके पत्ते डेढ़ फुट से दो फुट तक लम्बे होते हैं । एक पौधे से लगभग दस लाख बीज प्राप्त होते हैं, जिनमें बोने योग्य बीज केवल २ लाख ही होते हैं ।

तम्बाकू का पौधा स्थूल, रोमश, नलिकाकार, तथा अनेक शाखायुक्त काण्ड वाला होता है तथा पत्ते मोटे-बड़े, लम्बगोल, खुरदुरे, ऊपर को सकरे तथा अन्तर पर होते हैं ।

**फूल**—कलंगी पर, डेढ़-दो इंच लम्बे, प्रारम्भ में पीले, खिलते समय गुलाबी रंग के; बाह्यकोष आधा इञ्च लम्बगोल; पाँच विभाग युक्त; अन्तरकोष नलिकाकार, पाँच खण्ड वाला, व्यास लगभग $\frac{3}{4}$ इंच ।

**फली**—शुण्डाकार $\frac{1}{2}$ से $\frac{3}{4}$ इंच तक लम्बी ।



**बीज**—बहुत बारीक, रक्ताभ, कृष्ण वर्ण के; प्रायः फूल की पंखुड़ियों की खोल में लिपटे हुये होते हैं ।

**कलकतिया तम्बाकू**—इसके पत्ते, देशी से छोटे, कुछ गोलाकार एवं मुड़े हुए से, मुलायम, तथा वृन्तयुक्त होते हैं ।

**पुष्प**—देशी तम्बाकू के फूल से छोटे, हरे-पीले रंग के, लगभग $\frac{3}{4}$ इंच लम्बे होते हैं । इसे कक्कर तम्बाकू, कंदहारी तम्बाकू, बँगला में विलायती तमाकू, अँग्रेजी में टर्किश या ईस्ट इंडियन टोबैको ( East Indian Tobacco ), तथा लैटिन में निकोटियाना रस्टिका (Nicotiana Rustica) कहते हैं ।

यह तम्बाकू मेक्सिको, पश्चिम पंजाब, उत्तर प्रदेश, बिहार, बंगाल, बलूचिस्तान आदि में बहुत बोयी जाती है ।

**सूरती तम्बाकू**—इसके पत्ते छोटे-छोटे और रोमश, तथा गंध उत्तेजक होती है । इस किस्म की तम्बाकू खास तौर पर सौराष्ट्र के सूरत इलाके में पैदा होती है ।

**पूरबी तम्बाकू**—इसका पौधा प्रायः जमीन पर चारों ओर को झुका हुआ, व फैला हुआ सा होता है । पत्ते अधिक चौड़े और कम लम्बे होते हैं ।

तम्बाकू एक किस्म की और होती है, जिसे जंगली तम्बाकू कहते हैं । यह तम्बाकू हिमालय के समशीतोष्ण

प्रदेशों में, काश्मीर से भूटान तक, पायी जाती है। इसके पौधे देशी तम्बाकू के पौधे जैसे, किन्तु कुछ भूरे पीत वर्ण के एवं अधिक रोमश होते हैं।

**पत्र**—बर्छी जैसे, पांच खण्डयुक्त, ऊपरी भाग चिकना, निम्न भाग रोमश, लुआबदार और कड़ुये।

**पुष्प**—पीतवर्ण। इसमें एक पीत वर्ण का उड़नशील तेल, वसायुक्त क्षार, तथा फास्फेट लाइम होते हैं।

**फली**—लम्बगोल।

**बीज**—छोटे, अति कड़े।

जंगली तम्बाकू, कटु, तिक्त, रूक्ष, उष्णवीर्य, कफनाशक, मूत्रल, वेदनाहर, धातु-परिवर्धक है, तथा कास, आक्षेप, आमवात, संधिवात, अतिसार, तथा यक्ष्मा आदि रोगों में प्रयुक्त होती है।

**तम्बाकू-सेवन के विधि-विधान**—शौकिया तौर पर तम्बाकू-सेवन के क्रमिक विधि-विधान की अपनी एक कहानी है जो बड़ी दिलचस्प है। कहते हैं, सन् १४९२ ई० में जब कोलम्बस ने अपने मल्लाहों को क्यूबा का पता लगाने के लिये भेजा तो उन लोगों ने वहाँ के मूल निवासियों को तम्बाकू द्वारा अपने शरीरों को मँहकाते देखा। दूसरी बार जब कोलम्बस स्वयं वहाँ समुद्री सफर पर गया तो वहाँ के आदिवासियों



को तम्बाकू से बनी सुँघनी का इस्तेमाल करते हुए पाया।

सन् १५०२ में दक्षिण अमेरिका के समुद्र-तट पर रहने वाले लोगों को तम्बाकू को खैनी के रूप में प्रयोग करते प्रथम बार 'स्पेन वालों' ने देखा, जो आज भी व्यवहार में है।

सन् १५०२ ई० में ही कोलम्बस अमेरिका की खोज से वापसी पर युरोप के देश पुर्तगाल में तम्बाकू के कुछ पत्ते तोहफे के रूप में लाया। कोलम्बस ने उन साधारण सूखे पत्तों की कीमत और अहमियत का अन्दाजा शायद अमेरिका में ही कर लिया था। उसने वहाँ देखा था कि रेड इण्डियनों के कबीले खुशी के अवसर पर उन पत्तों का प्रयोग करते हैं। उनके यहाँ जब कोई विशिष्ट व्यक्ति या अतिथि आता था, या जब फौजी सरदार शान्ति के समय किसी राजसी भोज के मौके पर एकत्र होते थे तो उनकी आवभगत एक हुक्के जैसी चीज से की जाती थी जिसमें तम्बाकू की सूखी पत्तियों का प्रयोग किया जाता था। इस हुक्के का प्रयोग शान्ति, मित्रता और सन्धि के अवसर पर किया जाता था। रेड इण्डियनों में यह भी रस्म थी कि जब यह हुक्का एक कबीले से दूसरे कबीले के लोगों में जाता तो उस समय कबीले की कुछ रस्में अदा की

जाती थीं। जैसे, उस मौके पर सम्मिलित होने वाले हर व्यक्ति के लिए यह आवश्यक होता था कि वह उसके कुछ कश अवश्य खींचे। उस हुक्के को कबूल करने और उससे लुत्फ उठाने का मतलब यह होता था कि दूसरे कबीले वालों से उसकी दोस्ती पक्की हो गयी, अन्यथा मतलब उल्टा होता था।

हमारे भारत में भी कहीं-कहीं यह रस्म मनायी जाती है, पर दूसरे ढंग से। यहाँ हुक्का-पानी बंद करने का यह अर्थ है कि कोई बिरादरी से वहिष्कृत कर दिया गया। हुक्का-पानी खुलने का यह मतलब है कि व्यक्ति बिरादरी में शामिल कर लिया गया।

यही सब देख-सुनकर कोलम्बस ने ख्याल किया होगा कि तम्बाकू के साधारण पत्तों में जरूर कोई विशेषता है जिससे वे अधिक प्रिय होते हैं, और इसी ख्याल से उसने उस जमाने के शाह स्पेन फिलिप द्वितीय को उन पत्तों को उपहार स्वरूप भेंट किया। शाह स्पेन को वह उपहार इतना पसंद आया कि उसने सन् १५५८ ई० में फ्रेन्ड्स-डी-लोटेडी को हुक्म दिया कि वह अमेरिका जाकर तम्बाकू के पत्ते-पौधे लाये। इसी प्रकार कहा जाता है कि पुर्तगाल में फ्रांस के राजदूत जेन नीको को भी तम्बाकू के पत्ते



बहुत पसंद आये। यहाँ तक कि उसने उन्हें अपनी पत्नी को, जो कि उन दिनों पेरिस में रहती थी, उपहार-स्वरूप भेजा। पत्नी केबरीन-डी-मेडेसी ने उनको सफूफ बनाकर प्रयोग किया। पोप राज का राजदूत कार्डिनल शान्ता क्रोज स्पेन और पुर्तगाल के दरबार में वापसी पर तम्बाकू के पौधे को खासतौर पर अपने साथ ले गया। तदुपरान्त फ्रांस और केली-साई हकूमतों में तम्बाकू का प्रयोग सुँघनी के तौर पर किया जाने लगा।

सन् १५०८ ई० में तम्बाकू के बीज पुर्तगाल के लोगों द्वारा भारतवर्ष में लाए गये। पर एक पक्ष का यह कहना है कि १७ वीं शताब्दी के पूर्व भारतवर्ष इस द्रव्य से परिचित न था और सन् १६०५ ई० अर्थात् अकबर के जमाने में तम्बाकू को सिग्रेट के रूप में पुर्तगाल वाले भारतवर्ष में लाये। मि० जे० डब्ल्यु० शेरर, आई० सी० एस० (J. W. Sherer, I. C. S.) के एक लेखानुसार जब मुगल साम्राज्य के शाहंशाह अकबर महान ने अपने फतेहपुर सीकरी दरबार में दो पादरियों से भेंट की थी, उस समय भेंट के दौरान बादशाह अकबर ने धर्म-चर्चा चलानी चाही, परन्तु उन दोनों पादरियों ने अपने कुछ अद्भुत करिश्मे ही दिखाने का आग्रह किया, और बादशाह की स्वीकृति

नूरजहाँ की जिद पर तम्बाकू का यह जहरीला पौधा भारत में खूब फला-फूला और इसने भारतवासियों के दिलों को अपनी माया से पूरे तौर से काबू में कर लिया।

उसके बाद बताया जाता है कि पूर्वी एशिया, जापान, तथा चीन आदि विश्व के तमाम देशों में तम्बाकू भारतवर्ष से पहुँची।

क्रीमिया युद्ध के बाद से तम्बाकू का असली संसार-व्यापी प्रचार आरम्भ हुआ, तथा प्रथम व द्वितीय युद्धकाल में इसके प्रचार में काफी तीव्रता आई।

अब आज हालत यह है कि दुनिया के कोने-कोने में तम्बाकू, सिग्रेट, बीड़ी, खैनी, हुक्का आदि का व्यापक रूप से धुआँधार प्रचार और व्यवहार हो रहा है। आज दुनिया भर में सभ्य और असभ्य, मर्द और औरत, बालक और बूढ़े—सब के सब धड़ल्ले के साथ बीड़ी-सिग्रेट पीते, और खैनी-सुरती खाते देखे जाते हैं। अब ये चीजें बुरी नहीं समझी जातीं। सभ्यता की निशानी समझी जाती हैं। आज दुनिया भर में सिग्रेट-तम्बाकू, जर्दा, किमाम तथा तम्बाकू के विविध रूपों का प्रचार और प्रसार करने के लिए बड़ी-बड़ी व्यावसायिक कम्पनियों द्वारा जो



तरह-तरह के झूठे-सच्चे विज्ञापनों का जाल बिछा-कर अज्ञान जनता को छला जा रहा है, उसका अन्त नहीं है।

एक भारत में ही अरबों रुपयों की पूँजी से तम्बाकू के अनगिनत कारख़ाने चल रहे हैं, जिनके मालिक उसका प्रचार बढ़ाने के लिए हजारों तरह के उपाय और योजनायें आये दिन बनाते रहते हैं। वे भड़कीले 'इश्तिहार' जनता में बँटवाते हैं, बायस्कोप के तमाशे उन्हें दिखाते हैं, लाटरी चलाते हैं, कवितायें और गाने बना और सुनाकर उन्हें आकर्षित करते हैं, तम्बाकू सम्बन्धी बड़े-बड़े जुलूस बाजे-गाजे के साथ सड़कों पर निकालते हैं, मेलों-ठेलों में जनता को सिग्रेट-बीड़ी मुफ्त बँटवाकर उसे सिग्रेट-बीड़ी पीने का आदी बनाते हैं, सुन्दर-सुन्दर स्त्रियों के आकर्षक चित्र सिग्रेट आदि की पेटियों पर छापकर उसका ध्यान अपने माल की ओर खींचते हैं, भाँति-भाँति के रंगीन और ख़ूबसूरत कागज के पोस्टर जगह-जगह चिपकाकर और वितरित करवाके अपने तम्बाकू सम्बन्धी माल का विज्ञापन करते हैं, तथा सुगन्धित तेजाब, स्प्रिट एवं अफीम के पानी आदि का मिश्रण तम्बाकू और उससे बनी चीजों में करके उन्हें और नशीला और विषैला बनाते हैं, ताकि उनका

इस्तेमाल करने वाली भोली-भाली जनता उनके जाल में शीघ्र फँस जाय।

इस प्रकार सिग्रेट-तम्बाकू की कम्पनियाँ अपने माल का प्रचार करने के लिए जायज-नाजायज सभी तरीके इस्तेमाल करके और पैसे को पानी की तरह बहाकर दर असल जनता को गुमराह करती हैं, उसके स्वास्थ्य को चौपट करती हैं, और अपना उल्लू सीधा करती हैं।

फरवरी सन् १९५९ के 'ब्रिटिश जर्नल' में प्रकाशित एक रिपोर्ट से पता चला है कि संसार में सिग्रेट की सबसे अधिक खपत इंग्लैण्ड, फिनलैण्ड और अफ्रीका में होती है। वहाँ के लोग औसतन लगभग ११३० सिग्रेटें प्रतिवर्ष पी जाते हैं। इसके बाद हालैण्ड, बेल्जियम, स्विटज़रलैण्ड, न्यूज़ीलैण्ड, और अमेरिका का नम्बर आता है। वहाँ के लोग प्रतिवर्ष औसतन ८०० सिग्रेटें पी जाते हैं। फिर डेन्मार्क आस्ट्रेलिया, कनाडा, फ्रांस और इटली का नम्बर आता है, जहाँ के लोग प्रतिवर्ष ५५० सिग्रेट पी जाते हैं। नार्वे, स्वीडन और जापान में धूम्रपान की प्रथा सबसे कम है। आँकड़े बताते हैं कि कुल मिलाकर आजकल विश्व में एक मिनट में ६० लाख सिग्रेटें पी जाती हैं।



कृषि-विभाग द्वारा प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार १९६१-६२ में लगभग पाँच खरब और अट्ठाइस अरब सिग्रेटें बनाई गईं। अर्थात्, सिग्रेटों का औसत उत्पादन वहाँ लगभग दो अरब सिग्रेट प्रति दिन है।

अमेरिका में संसार के सब देशों से अधिक तम्बाकू पैदा होती है, जिसका दो तिहाई तो वहीं खप जाती है, शेष एक तिहाई संसार के अन्य देशों को निर्यात होती है।

संसार के उत्पादक देशों में चीन दूसरे नम्बर पर है।

भारतवर्ष में तम्बाकू का प्रचार हुए अभी कुल ढाई सौ वर्ष से अधिक नहीं हुए। पर इतने ही समय में इस देश ने तम्बाकू की खेती में इतनी प्रगति की है कि इस समय यह अमेरिका और चीन के बाद तम्बाकू के उत्पादक देशों में तीसरे नम्बर पर आ गया है, और कच्चा माल निर्यात करने वाले देशों में पाँचवें नम्बर पर।

सन् १९६७ ई० में भारत की तम्बाकू पेरिस की प्रदर्शिनी में पुरस्कृत तक हुई थी।

भारत में व्यापार की दृष्टि से तम्बाकू की खेती सर्व प्रथम बम्बई में की गयी। उसके बाद आन्ध्र-प्रदेश, मैसूर और गुजरात में।

मिलने पर एक पादरी ने जेब से कुछ निकाला और कहा कि मैं इसे जलाना चाहता हूँ। तुरंत अग्नि मँगाई गई। उसके बाद उस पादरी के मुँह से धुआँ निकलता दिखाई पड़ा। वह दृश्य देखकर बादशाह अकबर उस पादरी की ओर देखकर हँसने लगे और उसने कहा कि इस देश में अपना खेल दिखाने वाले बाजीगर इससे कहीं अच्छा और दस गुना तमाशा कर सकते हैं। यही क्यों ? वे लोग अपनी नाक के सूराखों और मुँह से अग्नि की लपटें तक निकाल सकते हैं। यदि तुम्हारा जादू इतना ही है तो बस हो चुका। तुम तो हमारे देश के मेलों में एक रुपया भी पैदा नहीं कर सकते। पादरी ने कहा—"बादशाह सलामत, मैं आपको जादू नहीं दिखा रहा हूँ। यह धुआँ आप जो देखते हैं बहुत सुस्वादु और स्वास्थ्यवर्द्धक है। इसके सेवन से मनुष्य के चित्त को एक अद्‌भुत शान्ति मिलती है।" पादरी ने अपने हाथ को खोलकर एक चिलम दिखाई और एक प्रकार की पत्ती भी।

अकबर का मन अधिक लग गया। अतः उसने उसी वक्त अपने हकीम अब्दुल कादिर जिल्लानी को बुला भेजा। इस बीच बादशाह वह चिलम स्वयं पीने को तय्यार हुए। यद्यपि अब्दुल कादिर पहुँचकर धर्म की दोहाई देते हुये चिल्लाते ही रहे और मना करते ही

रहे, पर उन्होंने कश लगा ही लिया। क्षणमात्र बाद ही हकीम ने अकबर को खाँसते पाया। कारण, चिलम की हालत न जानने के कारण उसका बहुत सा धुआँ अकबर के पेट में पहुँच गया था। हकीम ने बड़ी बारीकी से उन पत्तियों को देखा और चखा तो वह भी बोले—"दरअसल ये पत्तियाँ बेहतरीन हैं, और स्वास्थ्य के लिये हितकारी हैं लेकिन धूम्र-पान के पूर्व उनका शोधन कर लेना आवश्यक जान पड़ता है।"

तब अकबर ने पादरी से उन पत्तियों का नाम पूछा। पादरी ने तुरंत उत्तर दिया—"इसे टोवैको यानी तम्बाकू कहते हैं।"

अकबर ने हकीम से पूछा—"आप तम्बाकू का शोधन कैसे करेंगे ?"

हकीम ने उत्तर दिया—"जल के संसर्ग से।"

उसी दिन से हकीम साहब तम्बाकू के शोधन पर विचार करने लगे और अंत में बादशाह अकबर के दरबार में पहला शाही हुक्का बना। फिर तो देखते ही देखते सारे अमीर व उमरा एवं दरबारियों के लिए कितने ही हुक्के बन गये जिनकी कीमतें ५०० से ८०० रुपये और १००० रुपये ही नहीं, पाँच-पाँच हजार रुपये थीं। बाद को जहाँगीर बादशाह के जमाने में मलिका

भारत की आर्थिक स्थिति में इस वक्त तम्बाकू का एक बड़ा ही महत्त्वपूर्ण स्थान है । इसकी खेती करने वाले किसानों को प्रतिवर्ष लगभग ५० करोड़ रुपयों की आय होती है। बाहर विदेशों में इसका निर्यात करने से भारत को विदेशी मुद्रा लगभग १२ करोड़ रुपयों की मिलती है।

जो चीजें भारत से बाहर भेजी जाती हैं उनमें तम्बाकू का नम्बर बारहवाँ है ।

तम्बाकू के उद्योग से भारत में लाखों आदमियों की रोजी चलती है ।

भारत में लगभग ९ लाख एकड़ जमीन में तम्बाकू की खेती होती है, जिसमें लगभग २० लाख से ऊपर व्यक्ति लगे हुए हैं ।

भारत में सिग्रेट फैक्ट्रियों की संख्या निम्न-लिखित हैं:—

| | | | |
|---|---|---|---|
| बम्बई में | ... | ... | ६ |
| आंध्र में | ... | ... | ५ |
| मैसूर में | ... | ... | १ |
| उत्तर प्रदेश में | ... | ... | १ |
| बिहार में | ... | ... | १ |
| प० बंगाल में | ... | ... | १ |
| दो अन्य राज्यों में | ... | ... | २ |
| जोड़ | ... | | १७ फैक्ट्रियाँ |



बीड़ियाँ सन् १९५६-५७ ई० में ... ...

१२३० लाख पौंड तम्बाकू की बनी
चुरुट और सिगार ,, ४४० ,, ,, ,, की बनी
हुक्का वाली तम्बाकू ,, ११६० ,, ,, ,, की बनी
सूँघने वाली ,, १०० ,, ,, ,, की बनी

यहाँ पर यह ध्यान देने की बात है कि भारत में तम्बाकू के कुल उत्पादन (वार्षिक लगभग ३ लाख टन) का लगभग $\frac{4}{5}$ भाग भारत में ही खप जाता है और केवल $\frac{1}{5}$ भाग ही दूसरे-दूसरे देशों को निर्यात हो पाता है । आँकड़ों से पता चलता है कि भारत में प्रति मिनट लगभग ७८ हजार सिग्रेटें फूँकी जाती है, अथवा तम्बाकू की प्रति व्यक्ति वार्षिक खपत ५०० ग्राम है । इसके उपरान्त लाखों रुपयों की बढ़िया किस्म की तम्बाकू सिग्रेट के रूप में प्रतिवर्ष हमें विदेशों से आयात करनी पड़ती है ।

हिसाब लगाने से यह भी ज्ञात हुआ है कि भारत का हर व्यक्ति औसतन लगभग २.७ किलोग्राम तम्बाकू किसी न किसी रूप में अवश्य इस्तेमाल करता है ।

**तम्बाकू के अनेक प्रकार और सेवन-विधियाँ—**

संसार में तम्बाकू की लगभग ३५० किस्में होती हैं । वैसे प्रधानतः तम्बाकू के केवल दो ही प्रकार माने

जाते हैं—एक निकोटियाना टेबेकम और दूसरा निकोटिआना रस्टिका। निकोटिआना टेबेकम से सिग्रेट, सिगार, चुरुट, बीड़ी, खैनी, सुँघनी तथा हुक्का और पाइप का तम्बाकू तय्यार होता है जो निर्यात के काम आता है। इस प्रकार की तम्बाकू भारत में लगभग सर्वत्र पैदा होती है।

निकोटियाना रस्टिका से केवल हुक्के की तम्बाकू और खैनी ही बनती है। यह तम्बाकू विदेशों को बहुत कम भेजी जाती है। इस तम्बाकू की उपज केवल उत्तर भारत में होती है।

भारत में आजकल एक प्रकार की और तम्बाकू पैदा होने लगी है, जिसका नाम 'एमरेल ५' है जो विदेशों की श्रेष्ठ तम्बाकू के मुकाबिले की मानी जाती है।

इसके अलावा संसार के अन्य देशों में तम्बाकू की अलग-अलग किस्में होती हैं। अमेरिका में उत्पन्न मारवोरमा नाम की तम्बाकू सिग्रेट, सिगार, तथा बीड़ी बनाने के लिए सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है। वर्जीनिया-किस्म की तम्बाकू अधिकतर सिग्रेट बनाने के काम में आती है। सुमात्रा और जावा में एक विशेष प्रकार की तम्बाकू होती है, वह सिगार बनाने के काम में



आती है। टर्की में छोटे-छोटे पत्तों वाली तम्बाकू पैदा होती है जो बढ़िया किस्म की तम्बाकू मानी जाती है।

आजकल तम्बाकू का व्यवहार तीन तरह से किया जाता है:—

(१) सिग्रेट, सिगार, चुरुट, बीड़ी, पाइप अथवा हुक्का-चिलम द्वारा धूम्रपान करके,

(२) सुपारी और चूने के साथ मलकर खैनी के रूप में, अथवा सुर्ती, ज़र्दा, किमाम, गोली, काली-पीली पत्ती के रूप में, पत्ती के रूप में पान के साथ, और

(३) उसकी सुँघनी, हुलास, नस्य या नसवार को नाक के नथुनों द्वारा सूँघ-सुड़ककर।

कहीं-कहीं बीड़ी-सिग्रेट का जलता सिरा मुँह के अन्दर रखकर पीने की भी प्रथा है, जैसे भारत के आँध्र प्रदेश में। अमेरिका में आमेजन के आदिवासी तम्बाकू को जलाकर पीने के बजाय उसके पत्तों को पानी में डालकर इतना उबालते हैं कि वह गाढ़ी लेई सी बन जाती है। इसे वे अपने साथ रखते हैं और जब किसी परिचित से उनकी मुलाकात होती है तब वे उसका स्वागत करते हुए एक दूसरे को वह लेई चटाते हैं।

—०—

# २–तम्बाकू के गुण

वैद्यों और डाक्टरों के मतानुसार तम्बाकू को चाहे जिस प्रकार भी सेवन किया जाय ( कुछ इने-गिने औषध-प्रयोगों को छोड़कर ) यह गुणकारी कम और हानिकारक अधिक सिद्ध होती है।

तम्बाकू, कफ, कास, श्वास, उदर वात तथा दन्त-विकार आदि में प्रयुक्त होती है और लाभ करती है। इसके ताजे पत्तों का रस वेदना को शान्त करता है, शरीर की ऐंठन-मरोड़ में गुण करता है, और कृमियों का नाश करता है। ताजे हरे पत्तों की अपेक्षा इसके सूखे पत्तों में आक्षेप निवारक गुण अधिक होता है।

तम्बाकू का धुआँ हर्नियाँ-रोग में लाभकारी माना जाता है। ग्रन्थि-रोग एवं कृच्छ्रश्वास पर इसके पत्तों को आग पर सेंककर वेसलीन या मक्खन मिलाकर लगाते हैं सफेद दाग पर इसके बीजों का तेल गुणकारी होता है।

तम्बाकू के कुछ विशेष उपकारी प्रयोग नीचे दिये जाते हैं। जो 'धन्वन्तरि' से लिये गये हैं।

**अण्डकोष का शोथ**—तम्बाकू के सूखे पत्ते लेकर उन्हें कुछ देर तक पानी से भीगे कपड़े में रखें। वे नरम हो जायेंगे। फिर उन्हें निकाल कर और फैलाकर उन पर तिल या सरसों का तेल चुपड़ें। तत्पश्चात् उन्हें थोड़ा गरम करके सूजे हुये अण्डकोष पर बाँध दें और उसके ऊपर रुई रखकर लंगोट बाँध दें और कुछ देर तक बँधा रहने दें तो अण्डकोष की सूजन मिट जाती है।



इस प्रयोग के बाद यदि जी मचलावे या उल्टी हो तो रोगी को बर्दाश्त करना चाहिये और उन्हें होने देना चाहिये।

**चोट लगे हुए अण्डकोष की वृद्धि**—तम्बाकू के हरे व ताजे पत्ते को साफ करके उस पर घी चुपड़े। उसके बाद उसे थोड़ा गरम करके चोट लगे हुए अण्डकोष पर बाँध दें तो चोट लगने के कारण अण्डकोष को वृद्धि दूर रोगी।

**हैजा**—हैजा के रोगी को आधा-आधा घंटा बाद चार-पाँच तोला हुक्के का पानी पिलाते रहने से मरणासन्न रोगी भी बिल्कुल ठीक हो जाता है।

**फोड़ा**—नमक और खाने की तम्बाकू एक में मिलाकर और उसकी पुल्टिस बनाकर कच्चे फोड़े पर बाँधने से वह दब जाता है।

**कान का दर्द**—तम्बाकू के पत्तों का रस एक तोला और पीपल की छाल जली हुई एक माशा एकत्र कर

दोनों को मिलाकर रख लें। जब आवश्यकता हो तो जिधर का कान दर्द कर रहा हो उस कान में २-३ बूँद इस मिश्रण को डाल दें, कर्ण-शूल मिट जायगा।

**सभी दंत-रोग**—तम्बाकू के पौधे की डाल और पत्तों को सुखा कर उसका चूर्ण बना लें। जब किसी के दाँत में कोई तकलीफ हो तो उस चूर्ण को पानी में औटाकर उसी पानी से रोगी को कुल्ला करावें, दंत-रोग जाता रहेगा।

**आग से जला घाव**—आग से जले घाव को हुक्के के पानी से धोने से बड़ा लाभ होता है।

**बिच्छू-दंश**—बिच्छू के दंश-स्थान पर तम्बाकू की पत्तियों को पीसकर बाँधने से लाभ होता है।

**पेट का दर्द (१)**—तम्बाकू के पत्तों को हल्का गरम करके पेट पर बाँधने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

(२)—तम्बाकू के पत्तों का चूर्ण और रेंडी के तेल को एक में मिलाकर और गरम करके नाभि के ऊपर लगाने से पेट का दर्द जाता रहता है।

**अफरा**—तम्बाकू खाने या उसका धुआँ पीने से अफरा और उदर-शूल में कुछ लाभ तो होता है, किन्तु इन दोषों में जब किसी अन्य उपचार से लाभ न हो तब इस योग का प्रयोग करें।



**कास-श्वास आदि**—काली तम्बाकू के पत्तों या पत्ते के मध्य की बड़ी मोटी सिरा २० तोला साफ करके, एक-एक इंच के टुकड़े कर, मिट्टी के पात्र में रखकर जलावें। निर्धूम होने पर ऊपर ढक्कन लगा दें। जिससे सफेद राख न होने पावे, कोयला हो जाय। फिर उसमें समभाग सेंधा नमक मिला, कूट, कपड़-छानकर मजबूत डाट वाली शीशी में भर रखें, बाहर की आर्द्र हवा या पानी न लगने पावे, अन्यथा दवा निर्बल हो जायगी।

मात्रा—१ से ३ रत्ती तक दिन में तीन बार देवें।

यह योग बालकों की कुकुर खाँसी में विशेष उपकारी है।

**अनुपान**—नागर बेल के एक पके पान के साथ छोटी इलायची छिलका सहित २ नग लेकर थोड़े पानी में पीस-छान कर थोड़ा गरम कर उसमें उक्तमात्रा मिलाकर दिन में २ या ३ बार पिलावें।

साधारण खाँसी हो तो केवल शहद के साथ चटावें। शीघ्र लाभ होगा।

**श्वास रोग**—देशी तम्बाकू १ भाग में ४ गुना पानी मिला रात भर रखें। प्रातः मल-छानकर, उसे छने हुए पानी में, तम्बाकू से ४ गुना (४ भाग) अदरख

का रस मिला मंद आँच पर पकावें। गोली बनाने योग्य गाढ़ा हो जाने पर उतारकर १-२ रत्ती की गोलियाँ बना लें। प्रतिदिन १ गोली ताज़े शीतल जल से लेवें तो श्वास रोग मिट जायगा।

**कास रोग में कफ निकालने के लिए**—खाने की तम्बाकू और कालीमिर्च के समभाग का महीन चूर्ण कर, उसे बीज निकले हुए तम्बाकू से २ गुना मुनक्कों के साथ खूब घोट-पीस कर, एक रस हो जाने पर १/२ रत्ती की गोलियाँ बना इन पर कालीमिर्च का महीन चूर्ण बुरक कर शीशी में भर रखें। १-१ गोली दिन में तीन बार देने से कफ़ शीघ्र पककर सरलता से निकल जाता है।

यह गोली तम्बाकू के व्यसनी को विशेष अनुकूल रहती है। दूसरों को बेचैनी लाती है। बेचैनी हो तो एक-एक तोला घी पिलावें, बेचैनी शान्त हो जावेगी।

**श्वास तथा काली खाँसी**—तम्बाकू के ताजे फूलों को लेकर, भीतर के तन्तु निकाल, अच्छी तरह साफ कर, उसमें तीन गुनी मिश्री मिला कर, काँच के पात्र में डालकर, ढक्कन से ढक कर ४० दिन पड़ा रहने दें। फिर मात्रा ४ से ६ माशा तक खिलाने से श्वास के तीव्र बेग तथा काली खाँसी में लाभ होता है।



**यह एक सन्यासी महात्मा का योग है।**

**दाँत और मसूढ़ों के रोग**—(२) तम्बाकू सुरती व काली मिर्च एक-एक तोला यथा साँभर नमक दो माशा एक साथ महीन पीसकर, इस मंजन को दिन में २-३ बार दाँत व मसूढ़ों पर मलने से दाँतों की वेदना, मसूढ़ों की सूजन तथा मसूढ़ों का गंदा पानी निकल जाता है।

**सिर-दर्द व नज़ला**—तम्बाकू एक तोला, लौंग १४ नग, तथा केशर, कस्तूरी १-१ माशा, सबको महीन पीस, कपड़छान कर, शीशी में रखें। यह नस्वार तीन बार सुँघावें और तीन घंटे तक पानी न पीने देवें। यदि रात्रि का समय हो तो समस्त रात्रि पानी न देवें। ऐसा करने से सिर दर्द शीघ्र ही दूर होता है, तथा नजले में भी लाभ होता है।

**आधा सीसी का दर्द**—(१) तम्बाकू के पत्ते व लौंग समभाग पानी के साथ पीसकर माथे पर गाढ़ा लेप करने से आधासीसी का दर्द दूर होता है।

(२) आवश्यकतानुसार हुक्के के मैल को थोड़े पानी में घोलकर सिर के जिस तरफ आधा सीसी का दर्द तंग करता हो उसके दूसरी तरफ के नाक के नथुने में केवल एक बूँद छोड़ने से आधा सीसी का दर्द ठीक हो जाता है।

**हर प्रकार का संधिवात**—सूखी तम्बाकू आधा सेर लेकर दो सेर पानी में १२ घंटे भिगोकर, मलकर निचोड़ छान लें। फिर इस पानी में एक सेर तिल-तैल व ५ तोला बच्छनाग-चूर्ण मिलाकर तैल सिद्ध कर लें, तथा इसकी मालिश किया करें तो सब प्रकार के संधिवात, गठिया, कटि-शूल आदि दूर हो सकते हैं।

**मोच**—तम्बाकू के हरे पत्तों पर तैल चुपड़कर और गरम कर मोच पर बाँधने से सूजन दूर होकर आराम होता है।

**रीढ़ की हड्डी का दर्द**—तम्बाकू के पत्तों की पुल्टिस बनाकर रीढ़ की हड्डी पर बाँधने से रीढ़ की हड्डी का दर्द ठीक हो जाता है।

**गुदा का दर्द**—तम्बाकू के हरे पत्ते पर घी चुपड़कर और गरम कर बाँधने से गुदा की पीड़ा शान्त होती है।

**प्लीहा वृद्धि पर**—तम्बाकू के पत्तों को नींबू के रस में पीसकर लेप करने से प्लीहा-वृद्धि ठीक हो जाती है।

**बवासीर**—(१) कड़ुई तम्बाकू को थोड़े पानी में पीसकर रीठा जैसी गोलियाँ बना लें। प्रति दिन एक गोली मस्सों पर बाँधकर लँगोटा कस लिया करें।



शौच के बाद इस प्रकार ३-४ दिन के उपचार से बवासीर के मस्से सूखकर स्वयं गिर जाते हैं।

(२) हुक्के के पानी से, जो पीला व बदबूदार होता है, शौच के बाद आबदस्त लेते रहने से बवासीर के मस्से मुरझाकर गिर जाते हैं।

**गंजा सिर**—तम्बाकू के फूलों की राख को तिल के तेल में मिलाकर सिर पर मलने से गंजे सिर पर बाल उग आते हैं।

**जूँ पड़ना**—तम्बाकू को पानी में घोलकर बालों पर मसलने और ऊपर से कपड़ा बाँध देने से और उसके ३ घंटे बाद रीठे के पानी से धो डालने से जूँ नष्ट हो जाते हैं।

**हर प्रकार के फोड़े और नासूर**—तम्बाकू के पत्तों को गरम करके और उन्हें तेल में भिगो कर ताजे घाव पर लगाने से वह आराम हो जाता है।

तम्बाकू के पत्तों को सिल पर पीस कर दुखते व्रण पर लेप करने से वह पीड़ारहित हो जाता है।

व्रण से रक्त-स्राव होता हो तो उस पर तम्बाकू के पत्तों की राख मिट्टी के तेल में मिलाकर लगाना चाहिये या उसके पत्तों को गुलाब जल में पीसकर लगाना चाहिये।

फोड़े में कृमि पड़ गया हो तो हुक्के के पानी से उसे धोना चाहिये।

सब प्रकार के फोड़ों तथा नासूर पर हुक्के के गुल को पानी में पीस कर लगाना चाहिये।

**विद्रधि पर**—तम्बाकू के फूलों को पीसकर तथा पुल्टिस बनाकर बाँधने से वह शीघ्र ही पक कर फूट जाती है।

**जानवरों के व्रणों में कीड़े पड़ना**—यदि जानवरों के व्रणों में कीड़े पड़ गये हों तो तम्बाकू के पत्तों को, उनके डंठल सहित पीसकर, महीन चूर्ण को व्रणों में भर देने से कीड़े मर जाते हैं,

**प्रारम्भिक मोतियाबिन्द**—हुक्के की निगाली में जो मैल एकत्र होती रहती है उसे सलाई से नेत्र में लगाते रहने से प्रारम्भिक मोतियाबिन्द में लाभ होता है।

**आँखों में कीचड़ आना**—तम्बाकू के पत्तों के चूर्ण का अंजन लगाने से आँखों से कीचड़ आना रुक जाता है।

**रतौंधी**—तम्बाकू का धुआँ जो चिलम में जम जाता है उसे खुरच कर और उसी के बराबर साबुन मिलाकर गोली बना लें। रात को सोते समय इस



गोली को दो बूँद पानी में घिस कर नेत्रों में सलाई से लगावें, रतौंधी में लाभ होगा।

**उकवत**—तम्बाकू के एक तोला पत्र को ४० तोला जल में १२ घण्टे तक भिगो रखें, फिर छान कर उस जल से उकवत पर प्रक्षालन करे तो उकवत ठीक हो, अथवा पत्तों को गुलाब जल में घोट कर उकवत पर लेप करें।

**श्वेत कुष्ट**—तम्बाकू के बीजों के तेल की सफेद दागों पर मालिश करने से श्वेत कुष्ट आराम हो जाता है।

**उपदंश**—उपदंश के चट्टों या घावों पर तम्बाकू के बीजों के तेल की मालिश रोजाना करने से उपदंश में लाभ होता है।

**सर्प-दंश**—लगभग ५ तोला तम्बाकू के चूर्ण को १० तोला पानी में भिगोकर, फिर मसल व छानकर, जिसको साँप ने काटा हो पिला दें। यदि वह व्यक्ति बेहोश हो तो उसका मुँह खोलकर उसके गले में डाल दें। यदि उसका जबड़ा बंद हो, न खुलता हो, तो उसे नासिका द्वारा अन्दर प्रविष्ट करें। लगभग ५ मिनट के बाद वह व्यक्ति कै करना आरम्भ करेगा और सर्प-विष का असर दूर होने लगेगा,

और लगभग १ घण्टे बाद वह बिल्कुल ठीक हो जायगा।

**बिच्छू-दंश (२)**—थोड़ा-सा खाने का तम्बाकू लेकर थोड़ा पानी मिला, हाथ की हथेली पर मलें, और यदि रोगी के दायें भाग में बिच्छू-दंश हो तो बायें कान में और यदि बायें भाग में डंक मारे हो तो दायें कान में कुछ बूँदें इसमें से टपकावें तो दर्द तुरन्त जाता रहेगा।

**भगंदर**—तम्बाकू का गुल तथा साँप की केचुल की राख, दोनों कड़ुआ तेल में मिला भगंदर या नासूर पर लगाने से अच्छा लाभ होता है।

**भिड़, मधुमक्खी या बर्र-दंश**—तम्बाकू के हरे पत्तों को कूट, रस निचोड़ उसमें एक लोहे के टुकड़े को घिस कर दंशित स्थान पर लेप कर दें, पूर्ण आराम हो जायगा।

**कुत्ता के काटने पर**—तम्बाकू को पानी में पीस कर और पानी में घोलकर तथा गुड़ मिलाकर जिसको पागल कुत्ते ने काटा हो, उसे पिला दें। उल्टी होकर कुत्ते का विष वमन द्वारा निकल जायगा।

**कुचले का विष**—प्रारम्भिक अवस्था में जब कुचले का विष अभी आमाशय में ही हो तो तम्बाकू का



फाँट बनाकर रोगी को पिलाने से कुचले का विष वमन होकर शान्त हो जाता है। आँत में भी यदि कुछ विष गया होगा तो वह विरेचन द्वारा निकल जायगा।

**आधासीसी (३)**—एक रत्ती तम्बाकू का क्षार व ४ नग लौंग दोनों को एक साथ पीसकर आधा-सीसी के दर्द में पीड़ा स्थान पर लेप करने से दर्द शीघ्र दूर होता है।

**नेत्र पीड़ा**—तम्बाकू के क्षार को नियम पूर्वक प्रति दिन सुर्मा की भाँति नेत्रों में लगाते रहने से नेत्रों की पीड़ा दूर होती है।

**पुराना दमा**—तम्बाकू के क्षार को ½ से १ रत्ती की मात्रा में पान में रखकर खिलाने से पुराना दमा ठीक होता है।

यदि सूखा कास हो तो इस क्षार को मक्खन में मिलाकर सेवन करना चाहिये।

नासूर के घाव को नीम के पानी से धोकर इस को प्रतिदिन उसमें भर देना चाहिये। ऐसा कुछ दिनों तक करने से नासूर का घाव अच्छा हो जाता है।

तम्बाकू का क्षार इस तरह बनाया जाता है—देशी तम्बाकू जो बहुत कड़ुआ हो, १ सेर लेकर

उसको जलाकर राख कर लें। उस राख को ३ सेर पानी में डाल रखें। उसे तीसरे दिन लकड़ी से हिला दिया करें। १० दिन बाद उसके पानी को निथार कर मंद आँच पर पकावें सब पानी उड़ जाने पर पात्र की तली में जो सफेद नमक सा जमा रह जाये उसे खुरच लें और महीन पीसकर शीशी में भर लें। यही तम्बाकू की क्षार है।

तम्बाकू के फलों का भी क्षार बनाया जाता है। सूखे फलों को पानी में हल कर १० दिनों तक पड़ा रहने दें। प्रति तीसरे दिन उसे हिला दिया करें। फिर मंद आँच पर रखकर क्षार बना लें।

अथवा सूखे फलों को एकत्र कर २-३ बार जला लें। सफेद रंग की क्षार बन जावेगी।

**पायरिया**—दाँतों और मसूढ़ों पर तम्बाकू का तेल लगाकर सो जावें। दूसरे दिन प्रातः बहुत कुछ लाभ दिखेगा। दाँत व मसूढ़ों की पीड़ा भी दूर होगी।

**जूँ, लीख आदि**—यदि बालों में जूँ, लीख आदि उत्पन्न हो जायँ, तम्बाकू के तेल की मालिश करने से वे साफ हो जायँगे।

**बच्चों के सिर पर की फुन्सियाँ**—अक्सर बच्चों के सिर पर छोटी-छोटी फुन्सियाँ निकल आती है और



उन्हें बहुत तंग करती है। तम्बाकू के तेल को उन पर फुरहरी से लगाने से वे ठीक हो जाती हैं।

**शरीर पर छिलके**—भीषण रक्त-विकार के कारण यदि शरीर पर छिलके से जम जायँ तो तम्बाकू के तेल की मालिश करने से वे छिलके साफ हो जायँगे।

**गठिया**—गठिया पर तम्बाकू के तेल की मालिश करने से गठिया में लाभ होता है।

तम्बाकू का तेल इस तरह बनाया जाता है। तम्बाकू के बीजों को कोल्हू में पेर कर उनका तेल निकाल लीजिये। तम्बाकू का तेल तैयार है। यह तेल महा विषैला होता है।

**कास श्वास, क्षय**—जंगली तम्बाकू के पत्तों के चूर्ण को चिलम में भर कर धूम्र पान करने से कास, श्वास और क्षय में लाभ होता है।

**कास, कृच्छ्रश्वास एवं दाहयुक्त पीड़ा**—दो या ढाई तोले जंगली तम्बाकू के पत्तों को सवा दो पाव गोदुग्ध में उबाल कर आधा शेष रहने पर छान कर दिन में दो बार या केवल एक ही बार रात्रि में सोते समय थोड़ा मीठा मिला कर पिलायें तो कास, कृच्छ्र श्वास एवं दाहयुक्त पीड़ा समाप्त हो जायगी। इनके सिवा यक्ष्मा में भी इससे लाभ होता है।

**श्वास**—जंगली तम्बाकू के पत्तों के साथ, देशी तम्बाकू, आकपत्र और मुलैठी लेकर और मटकी में भरकर कपड़मिट्टी कर ६० उपलों की आग में फूँक कर, अन्दर की भस्म को आधा से एक रत्ती तक मक्खन के साथ सेवन करने से श्वास-रोग में लाभ होता है।

**शोथ**—जंगली तम्बाकू के पत्तों को गरम कर और थोड़ा तेल चुपड़कर शोथ पर बाँधने से शोथ में लाभ होता है।

## ३—तम्बाकू के दोष

तम्बाकू को चाहे किसी रूप में सेवन किया जाय बिना उसका आदी हुए मानव-प्रकृति उसको मान्य नहीं करती। मतलब यह कि एक नौसिखुआ सिग्रेट पीने वाला, सिग्रेट के धुएँ को कभी बर्दाश्त नहीं कर सकता, खैनी-सुरती की पीक को प्रथम निगलने वाला व्यक्ति तम्बाकू की पीक को कभी निगल नहीं सकता अथवा आत्मसात् नहीं कर सकता बल्कि वह फौरन उसे थूक-थूक कर या उल्टी करके बाहर निकाल देता है तथा नस्य या सुँघनी का प्रथम बार सूँघने वाला, खाँसी और छीकों का तब तक शिकार बना रहता है जब तक उस नस्य या सुँघनी का कण-कण उसकी नाक के नथुनों से वहिर्गत नहीं हो जाता, आदि। पर हम हैं कि प्रकृति के इन इशारों को समझना तो दूर तम्बाकू को रोज अधिकाधिक मात्रा में सेवन करते रहकर अपने को उसका आदी बना डालते हैं और इस तरह प्रकृति को बेबस करके हानि ही हानि उठाते हैं तथा अपने पावों अपने आप कुल्हाड़ी मारते हैं।

हमारे लिए यह कितनी शर्म और दुर्भाग्य की बात है कि जिस तम्बाकू के पत्तों से घोड़े, गदहे आदि

पशु तक नफरत करते हैं और उसे विषैला समझकर खाना तो दूर, उसे छूते तक नहीं, उन्हें ही हम बड़े प्यार और शौक से अपने खाने, पीने, और सूँघने के काम में लाते हैं।

संसार के सभी बड़े-बड़े डाक्टरों और वैज्ञानिकों ने अपने गहन अन्वेषणों द्वारा यह सिद्ध कर दिया है कि तम्बाकू में एक प्रकार का नहीं, लगभग सभी प्रकार के विष पाये जाते हैं, पर कैसी विडम्बना है कि वे ही डाक्टर और वैज्ञानिक बहुधा खुद ही तम्बाकू को किसी न किसी रूप में खाते-पीते देखे जाते हैं, फलतः हानि उठाते हैं। फिर साधारण जनता को कैसे समझाया जाय कि तम्बाकू एक बुरी चीज है, उसको मुँह लगाना ठीक नहीं।

तम्बाकू का नशा, शराब, भाँग, गाँजा, अफीम, चरस तथा धतूरे के बीज आदि के नशे से भी खराब और खतरनाक होता है। उसके विष की यह विशेषता है कि वह मनुष्य के शरीर में पहुँच कर अपना विषैलापन शरीर में धीरे-धीरे बिखेरता है और उसका बुरा प्रभाव शीघ्र ही नहीं दिखाई पड़ता।

तम्बाकू का विष वह भयानक कालकूट विष है जो उसके सेवन करने वाले को न तो मरने देता है



और न स्वस्थ ही रहने देता है, अपितु शरीर को भीतर ही भीतर खोखला करते-करते उसे एक दिन समय से पूर्व ही नष्ट कर देता है।

तम्बाकू के पानी की कुछ बूँदें यदि विषधर सर्प के मुख में डाल दी जायँ तो वह भी मर जाता है।

तम्बाकू के सत्त्व की केवल एक बूँद एक कुत्ते के प्राण को हर लेने के लिए काफी होती है। एक डाक्टर ने परीक्षा करके देखा है कि पालतू कुत्तों और बिल्ली की जीभ पर दो बूँद तम्बाकू का सत्त्व डालने से वे तुरत मर गये।

अमेरिका के आदिवासी तम्बाकू के पत्तों से तेल निकाल कर अपने शिकारी तीरों के फलों पर लगाते हैं। जिनके शिकार के शरीर में चुभते ही शिकार बेहोश हो जाता है और थोड़ी देर छटपटाकर मर जाता है। इसलिए चूहा, बिल्ली, कुत्ता, घोड़ा और गदहा आदि कोई भी मनुष्येतर प्राणी न तो तम्बाकू का पत्ता खाता है और न उसका धुँआ लेना पसन्द करता है। केवल मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसने इन दोनों चीजों की आदत डाल रखी है और जो फलतः हानि उठाता है।

तम्बाकू को उसकी मूलावस्था में यदि कोई मनुष्य निगल जाय अथवा यदि उसका सत्व निकोटिन

एक से ४ बूँद तक की मात्रा में कोई चाट ले तो तम्बाकू की घातक मात्रा से होने वाले नीचे लिखे तात्कालिक लक्षण तुरंत परिलक्षित होने लगते हैं :—

१—मुख व कंठ में दाह,

२—अन्न प्रणाली सहित आमाशय में दाहयुक्त पीड़ा,

३—अति लालास्राव,

४—उत्क्लेश,

५—वमन,

६—अतिसार,

७—भ्रम,

८—मूर्च्छा,

९—कम्प,

१०—शीताङ्गता,

११—श्वास-कष्ट,

१२—संज्ञानाश, आदि होकर अन्त में हृदयावसाद या (heart failure) होकर मृत्यु। इस हृदयावसाद को टोबैको हार्ट ( Tobacco heart ) कहते हैं।

जिसे तम्बाकू का व्यसन नहीं होता उसे उपर्युक्त तात्कालिक लक्षण होते हैं। परन्तु तम्बाकू के जो



पुराने व्यसनी या आदी होते हैं, उन्हें इसके जीर्ण विष के लक्षण इस प्रकार होते हैं :—

१—अग्निमान्द्य,

२—कास,

३—कम्पन,

४—हृदय-दौर्बल्य,

५—मूर्च्छा,

६—नाड़ी की तीव्रता या अनियमितता,

७—स्मृति भ्रंश,

८—अनिद्रा,

९—मुख-पाक,

१०—दृष्टिमान्द्य,

११—नपुंसकता,

१२—शीघ्र ही बालों का पकना,

१३—वृक्क एवं यकृत के रोग,

१४—ज्ञानेन्द्रिय दौर्बल्य, तथा

१५—दाँतों की मलिनता, आदि।

मनुष्यों और मनुष्येतर प्राणियों की तो बात ही क्या, तम्बाकू का धुआँ पौधों और वृक्षों को भी भयङ्कर हानि पहुँचाता है। इसका धुआँ जिस पौधे को लग जाता है, वह शीघ्र ही मुरझा जाता है, उसके

बाद वह पनपता ही नहीं चाहे कितना भी पानी और खाद दी जाय।

वैज्ञानिकों का अनुभवयुक्त कथन है कि किसी भी विष के धूम्र का अनिष्ट परिणाम, जितना सर्व-शरीर व्यापी होता है, उतना अन्य प्रकार (भक्षण, सूँघने आदि) से नहीं होता। यही कारण है कि सिग्रेट, सिगार आदि द्वारा तम्बाकू का धूम्र पान करने वालों को निस्सन्देह होंठ मुँह, गला, श्वास नलिका एवं फुफ्फुस आदि स्थानों में कैंसर जैसा भयानक रोग होता है।

सिग्रेट पीने से स्त्रियों को विशेष रूप से हानि उठानी पड़ती है। जननेन्द्रियों की ग्रन्थियों के असमय में ही निर्बल हो जाने से स्त्रीत्व शक्ति का ह्रास, बन्ध्यात्व, सौन्दर्य नष्ट हो जाना तथा शीघ्र ही बुढ़ापा का आ जाना होता है। किसी-किसी स्त्री को प्रायः बार-बार गर्भ-स्राव, गर्भपात होता है। ऐसी स्त्रियों को यदि कोई संतान हुई भी तो स्तनपान द्वारा उसके शरीर में सिग्रेट के विष का कुछ अंश पहुँच जाने से वह शीघ्र ही रोगग्रस्त होकर अकाल में ही काल-कवलित हो जाती है। अथवा वह सब प्रकार से दुर्बल रहती है। डाक्टर रिचार्डसन का कथन है कि जो माता-पिता तम्बाकू का सेवन करते हैं, उनकी संतान



अवश्य ही मानसिक और शारीरिक दुर्बलताओं से ग्रस्त रहती हैं।

भोजन के बाद अक्सर कुछ लोग सिग्रेट पीने के आदी होते हैं। ऐसे लोगों को चेतावनी देते हुये डॉ० डब्लू० जे० मेकार्मिक साहब बताते हैं कि एक सिग्रेट विटामिन 'सी' के मिलीग्राम को प्रभावहीन अथवा नष्ट कर देती है।

डाक्टर आलट का कहना है कि सिग्रेट-बीड़ी पीने से स्मरण-शक्ति की विशेषरूप से हानि होती है और डॉ० हार्स्ठ बुल्स्टाइन का कथन है कि इससे श्रवण-शक्ति क्षीण हो जाती है।

'धूम्रपान वनाम मानव स्वास्थ्य' पर न्यूयार्क में हुए प्रथम विश्व सम्मेलन में ३५ देशों के करीब ५०० प्रतिनिधियों ने भाग लिया था। इस सम्मेलन के दौरान विश्व भर में ऐसा प्रचार करने का भी निर्णय लिया गया कि धूम्रपान एक खतरनाक आदत है। इसी सन्दर्भ में सिग्रेट के हर पैकेट पर कई देशों में इसके हानिकारक असर के बारे में लिखा रहता है, और उनके विज्ञापनों पर प्रतिबन्ध लगाया गया है। हमारे देश में भी अब हर सिग्रेट के पैकेट पर यह लिखा रहता है कि 'सिग्रेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है'।

अमेरिका में हुए एक सर्वेक्षण से पता लगा कि अमेरिका द्वारा लड़े गये ५ स्वाधीनता संग्रामों में कुल पाँच लाख ६५ हजार अमरीकी नागरिक मारे गये, जब कि अकेले सिग्रेट के कारण लगभग तीस लाख व्यक्तियों की मृत्यु हुई।

धूम्रपान से प्रति वर्ष एक करोड़ बीस लाख अमरीकी बीमार होते हैं, और सन् १९६६ के बीच हुये युद्धों में घायल अमरीकियों की संख्या पन्द्रह लाख थीं। अर्थात्, सिग्रेट ने युद्ध में घायल सैनिकों की संख्या से आठ गुना ज्यादा लोगों को रोगी बनाया। अब युद्ध में यदि हजारों व्यक्ति मरते हैं तो सिग्रेट लाखों मनुष्यों को मार डालती हैं।

धूम्रपान से होनेवाले दुष्वपरिणामों की खोज बीन कर विदेशों में लोगों से इसे छोड़ने का आग्रह किया जाता है। अमेरिका में ऐसी कई प्रवृत्तियाँ चलाई जा रही है, जिससे नागरिकों को धूम्रपान छोड़ने की प्रेरणा दी जाती है। परन्तु कितने खेद की बात है कि हमारे देश में यह घातक दुष्प्रवृत्ति दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। इसका एकही कारण मालूम होता है कि हमारे देशवासियों में अनुकरण की वानर-प्रवृत्ति दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। विदेशी लोग जिन चीजों



और आदतों के त्यागने की आवश्यकता अनुभव करते हैं, उन्हीं को हम शौक से अपनाते जा रहे हैं।

सन् १९६५ में एकत्र किये गये आँकड़ों के अनुसार भारत में प्रति दिन ११ करोड़ सिग्रेट और ४४ करोड़ बीड़ियों का उत्पादन होता था। खासकर किशोर और विद्यार्थी वर्ग का झुकाव इस ओर ज्यादा है, अतएव इस उत्पादन-संख्या में अब तक निश्चय ही अधिक वृद्धि हुई है।

भारतीय जनता बड़ी तेजी से धूम्रपान की नशीली संस्कृति को अपनाती जा रही है। द्वितीय योजना-काल १९५२-५७ में सिग्रेट की कुल खपत ३० अरब के लगभग हुई थी और यह खपत १९६७ तक, तीसरी पञ्चवर्षीय योजना में ५४ अरब १७ करोड़ २० लाख के लगभग हुई। जहाँ पहले प्रति व्यक्ति प्रति वर्ष का औसत ३३ सिग्रेट था, वही अब १२५ सिग्रेट औसतन प्रति व्यक्ति पीछे पी जाने लगी।

तम्बाकू का रासायनिक विश्लेषण करने के बाद वैज्ञानिकों ने एक चौंका देने वाली बात कही है। उनका कहना है कि तम्बाकू के एक नहीं बल्कि ३३ प्रकार के घातक और सत्यनाशी विषों की स्थिति प्रमाणित की जा चुकी है। वे हैं :—

१—निकोटिन (Nikotine),
२—प्रूसिक एसिड (Prussic Acid),
३—कार्बन मोनो आक्साइड या कोयले की गैस (Carbon-mono-oxide),
४—पाइराडीन बेसेज (Pyradine Bases),
५—पोलोनियम,
६—एकरोलीन (Acrolein),
७—फुरफुरल (Furfural),
८—कोलीडीन (Collidine),
९—कार्बोलिक एसिड (Carbolic Acid) या कोयले का तेजाब,
१०—अमोनिया (Ammonia),
११—राजोलिन,
१२—पाईरिन,
१३—रेडियम,
१४—संखिया,
१५—कृमिनाशक विषैला घोल,
१६—साइनोजीन,
१७—मार्शगैस (Marshgas),
१८—कार्बन-डाइ आक्साइड,
१९—कोलटार,
२०—मेथिलामीन (Mathylamine),



२१—सल्फरेटेड हाइड्रोजन (Sulphuretted Hydrogen),
२२—पारवोलिन (Paroline),
२३—कोरीडीन (Coridine),
२४—पायक्रोलिन,
२५—लूटीडीन (Lutidine),
२६—रुबीडीन (Rubidine),
२७—वीरीडीन (Viridine),
२८—मोनो साइनाइड्स (Monocyanides),
२९—साइनाइड्स (Cyanides),
३०—पाइरोल (pyrrol),
३१—फार्मिक एल्डीहाइड (Formic aldyhyde),
३२—हाडड्रोसाइनिक एसिड (Hydrocynic acid),
३३—फेनोल्स (Phenoles)।

तम्बाकू में पाये जाने वाले उपर्युक्त ३३ विषों में निकोटिन सबसे भयंकर और मारक विष है। यह तम्बाकू में एक प्रतिशत से तीन प्रतिशत तक पाया जाता है। सिग्रेट के कश से ८० प्रतिशत निकोटिन हमारी श्वांस की नलियों में पहुँचती है।

निकोटिन, तम्बाकू का सत्त्व है। इसका केवल १/५० ग्रेन किसी प्रौढ़ पुरुष को मृत्यु के मुख तक पहुँचाने के लिये काफी होता है। यह विष, संखिया

विष से भी अधिक तेज होता है। सिग्रेट का एक पैकेट रोज पीनेसे एक सप्ताह में ४०० मिली ग्राम निकोटिन विष शरीर में पहुँच जाता है। यदि सिग्रेट के धुआँ को किसी विधि से रोक रखा जाय और उसे उड़ न जाने दिया जाय, जिसके द्वारा इस विष का अधिकांश भाग वायु में मिल जाता है, तो एक पैकेट सिग्रेट से जितना निकोटिन विष एकत्र हो सकता है, उतना यदि कोई एक बार में ले सके तो गोली लगने के सदृश उसकी मृत्यु तत्काल हो जायगी। अगर तम्बाकू के इस विषाक्त निर्यास की एक बूंद का किसी की आँख के ढेले के श्वेत भाग पर रख दिया जाय तो वह मनुष्य फिर जी नहीं सकता। कितने ही मनुष्य केवल तम्बाकू निगलकर आत्महत्या कर चुके हैं।

एक सामान्य सिग्रेट में एक ग्रेन तम्बाकू होता है है, जिसमें दो प्रतिशत, अर्थात् २-२ मिलीग्राम निकोटिन होती है। तम्बाकू की यह निकोटिन खून के दबाव को बढ़ा देती है। यदि एक सिग्रेट पीने वाले के खून का दबाव (Blood Pressure) उसके एक सिग्रेट पीने से पहले और ठीक बाद देखा जाय तो इस तथ्य की परीक्षा आसानी से हो सकती है। तीन सिग्रेट पीने के बाद खून का दबाव १० से २५ प्वाइंट बढ़ जायगा।



इस तरह धूम्रपान से रक्तचाप बढ़कर कभी-कभी राजयक्ष्मा-रोग भी हो जाता है।

निकोटिन रक्त को दूषित करती है, शरीर की अस्थियों को कमजोर बना देती है, तथा दमा आदि श्वास-रोगों को आसानी से पैदा कर देती है। निकोटिन से सूखी खाँसी आने लगती है, और पाकस्थली विषाक्त हो जाती है। तत्पश्चात् पाकस्थली में घाव हो जाता है, क्योंकि निकोटिन से हाइड्रोक्लोरिक एसिड बनता है जो पाकस्थली में घाव का कारण होता है। ऐसा घाव प्रायः असाध्य ही होता है। आँतें भी सूख जाती हैं, और सबसे बुरी बात जो होती है वह यह कि पाचक रसों का निस्सरण कम हो जाता है।

धूम्रपान द्वारा निकोटिन आमाशय में पहुँचकर उसमें मतली की प्रवृत्ति उत्पन्न कर देती है, तथा हाथों पावों में अस्थिरता ला देती है।

निकोटिन के दुष्प्रभाव से नाक कानों और आँखों की तरफ का बहाव कम हो जाता है, जिससे उनके स्वाभाविक कार्य में बाधा पड़ती है।

शरीर की त्वचा में पूरे तौर से रक्त पहुँचने देने में भी निकोटिन रुकावट डालती है। लगभग २५

प्रतिशत धूम्रपीनेवाली त्वचा में रक्त का दवाव इतना कम हो जाता है, कि उनकी त्वचा का तापमान ४ डिग्री कम हो जाता है।

इसी प्रकार तम्बाकू स्थित निकोटिन विष के कुप्रभाव से तम्बाकू पीनेवाले का हृदय, मांसपेशियाँ, पक्वाशय और ग्रन्थियों आदि में दोष उत्पन्न हो जाने से उनके स्वाभाविक काम में मन्दी आ जाती है, और वह व्यक्ति भयानक रूपसे अस्वस्थ व बीमार रहने लगता है।

निकोटिन से श्वसन मार्गों की श्लैश्मिक कला मोटी, कड़ी, और प्रदाहयुक्त हो जाती है जिससे तम्बाकू का विष सीधे रक्त में भले ही न पहुँचने पावे, पर उस विष की रोकथाम के प्रयास में कलायें अपना स्वाभाविक स्वरूप खो तो अवश्य ही बैठती हैं, साथही श्वसन मार्गों पर अनावश्यक अधिक बोझ भी पड़ता है। इन कारणों से श्वास मार्ग का अवरुद्ध एवं संकीर्ण हो जाना स्वाभाविक होता है, जिसके फलस्वरूप दमा, निमोनिया, ब्रान्कायटिस तथा कैंसर आदि रोगों के होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

डॉ० हेमंड के एक अनुसंधान-कार्यक्रम के अन्तर्गत एक बार लगभग एक हजार शव परीक्षा



किये गये व्यक्तियों के फुस्फुस-तन्तुओं की अनुवीक्षण यन्त्र द्वारा परीक्षा की गयी, जिससे निकाले गये निष्कर्षों की तुलना मरे हुए व्यक्तियों के जीवन-यापन के ढंग से की गयी। पाया यह गया कि प्रायः सभी मृत व्यक्ति बेहिसाब सिग्रेट पीने वाले थे। यह भी पता चला कि धूम्रपान से फेफड़ों के प्रकोष्ठों के कोष कड़े पड़ जाते हैं, और उनका लचीलापन खतम हो जाता है, साथ ही कार्बन-डाई-आक्साइड को ओषजन (oxygen) में परिवर्तित करने की क्षमता बहुत कम हो जाती है, और जब कभी फेफड़ों पर दबाव पड़ता है जैसा छींक व जुकाम में प्रायः होता है, तो फेफड़ों के कक्ष की भित्तियाँ फट जाती हैं और उनका एक भाग निकम्मा हो जाता है। इन्हीं बातों से समझा जा सकता है कि क्यों सिग्रेट पीनेवालों के फेफड़े कमजोर हो जाते हैं, और क्यों उन्हें श्वसन सम्बन्धी रोग अवश्य होते हैं।

७५ प्रतिशत दमा का रोग तम्बाकू सेवन का नतीजा होता है।

हस्तों जार्जिएव ने ठीक ही कहा है कि धूम्रपान करने वाले लोग जो निकोटिन, तम्बाकू के धुएँ के साथ कश खींचते हैं, उसमें आमतौर से पायी जाने वाली अनेक बीमारियों की जड़ें होती हैं।

तम्बाकू में पाया जाने वाला दूसरा विष प्रूसिक एसिड होता है। यह विष मनुष्य के ज्ञान तन्तुओं को बेहद उत्तेजित करके उनकी कार्य क्षमता को आघात पहुँचाता है। सिर में भारीपन, दर्द, चक्कर आना, तथा मतली का कारण यही विष होता है। इस विष से शरीर आलसी बन जाता है।

कार्बन मोनो आक्साइड तीसरा विष है जो तम्बाकू में पाया जाता है। इसको कोयले की गैस भी कहते हैं जो बड़ी जहरीली होती है। यह गैस आदमी का गला घोटकर मार डालती है। यह गैस हमारे फेफड़ों में पहुँचकर और रक्त के लाल परमाणुओं (होमोग्लोविन) के साथ मिलकर उन्हें नष्ट कर देने का काम करती है। एक ग्राम तम्बाकू से वह मारक गैस लगभग ४० घन सेन्टीमीटर के परिमाण में निकलती है। इससे साँस हल्की आने लगती है और उसमें तीव्रता भी आ जाती है, जिसके फलस्वरूप हृदय की गति भी असाधारण रूप से बढ़ जाती है, रोमांच और सारे शरीर में ऐंठन होने लगती है, आँखों की पुतलियाँ फैल जाती हैं, ठंडा पसीना आने लगता है, तथा कभी-कभी बेहोशी भी आ जाती है। इस विष से प्रायः पक्षाघात भी होते देखा गया है, तथा दमा, हृदय-रोग नेत्र-विकार भी।



पाइराडीन-विष के कारण आँतों में खुश्की तथा कब्ज की शिकायत हो जाती है।

**पोलोनियम**-विष—सिग्रेट के धुएँ के कणों में मिला रहता है जो श्वास नलिकाओं और फेफड़ों को खराब कर देता है। यह विष तम्बाकू में ८० प्रतिशत होता है जो फेफड़ों में कैंसर का कारण होता है। इस विष के प्रभाव से फेफड़ों का कोमल भाग जलने लगता है तथा धीरे-धीरे उस भाग में और अधिक पोलोनियम-विष के एकत्र हो जाने से वह भाग बिल्कुल ही गल जाता है।

**एकरोलीन**-विष—शरीर के स्नायु-कोषों और मस्तिष्क के तन्तुओं का विघटन और निपतन करता है, जिससे मनुष्य चिड़चिड़ा होजाता है। यह विष रक्त को भी दूषित करता है।

फुरफुरल (Furfural)—डाक्टर आर्नल्ड के कथनानुसार यह भी एक भयानक विष है। एक वर्जीनिया सिग्रेट के धुएँ में इस विष की मात्रा उतनी होती है, जितनी कि दो औंस ह्विस्की में होती है। यह सामान्य अल्कोहल की अपेक्षा ५० गुना अधिक विषैला होता है। इस विष की अल्प मात्रा भी शरीर में जलन, कम्पन, तथा पुट्ठों और स्नायुओं में गड़बड़ी उत्पन्न कर देती है। यदि यह शरीर में अधिक मात्रा में पहुँच

जाय तो पुट्ठों और स्नायुओं का गत्यवरोध होकर, विशेषतया श्वसनांगों की पेशियों पर फालिज गिर जाता है, जिससे वे अपना स्वाभाविक काम करना बंद कर देती हैं। इस विष के प्रभाव से लोग हृदय-रोग और कैंसर के शिकार भी हो जाते हैं।

जिस कागज का प्रयोग सिग्रेट बनाने में होता है, उसे एक विषैले घोल में भिगोया जाता है, जिसमें संखिया का सम्मिश्रण होता है। सिग्रेट पीते समय इस कागज के जलने से एक महा विषैले तत्त्व की उत्पत्ति होती है। यह फुरफुरल विष है।

सिग्रेट में इस विष की मात्रा तम्बाकू से ·४ प्रतिशत से ·१६ प्रतिशत तक अधिक होती है।

कोलीडीन (Collidine)—यह वह विष है जिसके $\frac{१}{२०}$ ग्रेन की मात्रा से एक मेढक मर जाता है। यह एक जहरीला क्षार है जिससे स्नायु दौर्बल्य-रोग हो जाता है, और सिर घूमने लगता है।

कार्बोलिक एसिड (Carbolic Acid) या कोयले का तेजाब—इससे मस्तिष्क सम्बन्धी रोग जैसे अनिद्रा, सिरदर्द, और स्मरण-शक्ति का ह्रास आदि पैदा हो जाता है।

अमोनिया (Amonia)—इस विष का असर जीभ पर विशेष रूप से पड़ता है। इससे जीभ दरदरी,



मोटी और खुश्क हो जाती है। यह जीभ के स्वाद को नष्ट कर देता है, तथा शरीर के कोषों को अवरुद्ध कर देता है। इससे जिगर भी बहुत जल्द खराब होता है। इस विष की अधिकता से गला खुश्क रहने लगता है, जिससे प्यास बढ़ती है और शराब पीने की प्रवृत्ति होती है। इससे रक्त भी विषाक्त हो जाता है।

**राजोलिन**-विष का शरीर पर वैसा ही प्रभाव पड़ता है जैसा एकरोलीन का।

**पाईरिन**—तम्बाकू में पाये जानेवाले रंग का एक विषैला तत्त्व है जो बहुत हानिकारक होता है। यदि इस विष का लेप चूहों पर कर दिया जाय तो उन्हें कैंसर रोग अवश्य हो जायगा। मनुष्यों में भी यह कैंसर की बीमारी पैदा करता है और बढ़ाता है।

**रेडियम**—न्यू साउथ वेल्स विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने अनुसन्धान करके बताया है कि रेडियम से फेफड़ों का कैंसर होता है। वहाँ के प्रमुख डाक्टर एच० ग्रीन का कथन है कि सिगार और पाइप में व्यवहार किये जाने वाले तम्बाकू की अपेक्षा सिग्रेट के तम्बाकू में रेडियम अधिक होता है, क्योंकि सिग्रेट के लिए तम्बाकू के ऊपरी कोमल पत्ते लिये जाते हैं जिनमें रेडियम अधिक होता है।

**संखिया**—सिग्रेट के कारखानों में, सिग्रेट की तय्यारी में संखिया विष का इस्तेमाल होता है, और वह सर्वविदित है कि कैंसर पैदा करने के लिए संखिया विख्यात है। सन् १९३२-१९५१ तक जब सिग्रेटों में संखिया-विष का अनुपात तीन गुना बढ़ा दिया गया तो फेफड़ों के कैंसर के कारण स्त्रियों में मृत्यु-संख्या दुगुनी हो गयी थी और पुरुषों में छः गुनी।

**कृमिनाशक विषैला घोल**—खेतों में तम्बाकू के पत्तों को कृमियों से बचाने के लिए जो कृमिनाशक घोल मिलाया जाता है, वह विषैली तम्बाकू को और भी विषैली बना देता है। इस तथ्य की पुष्टि राष्ट्रीय स्वास्थ्य-संस्थान के डाक्टर टी० जी० बखरी ने भी की है।

**साइनोजोन**—यह विष रक्त को दूषित करता है।

**मार्श गैस**—इस विषैली गैस से वीर्य नष्ट हो जाता है।

**कार्बन-डाइ-आक्साइड**—इससे हृदय और फेफड़े खराब होते हैं।

**कोलटार**—यह विष तम्बाकू और सिग्रेट के कागज में रहता है। यह उपदाहक और कैंसरोत्पादक होता है। यह विष मुख, कण्ठ, श्वासनली तथा आमाशय की श्लैष्मिक कला को उद्दीप्त करता है। इसी के कारण आरम्भ में धूम्रपान करने पर खाँसी आती है, और बाद में जीर्ण खाँसी प्रायः आया करती है।



उपर्युक्त १९ विषों के अलावा १४ अन्य विष तम्बाकू में पाये जाते हैं वे भी एक से एक बढ़कर घातक होते हैं।

**तम्बाकू पूरी आयु नहीं जीने देती**—विशेषज्ञों का यह निश्चित मत है कि तम्बाकू मनुष्य की आयु को घटाती है। उन लोगों का अनुमान है कि एक सिग्रेट पीने से मनुष्य की आयु लगभग ५ मिनट कम हो जाती है। इस हिसाब से तम्बाकू का सेवन करने से आदमी की उम्र १२-१३ दिन कम हो जाती है।

डाक्टर रेमण्ड पर्ल ने हिसाब लगाकर बताया था कि अधिक तम्बाकू पीने वाले एक लाख व्यक्तियों में ५३७७४ व्यक्ति ६० वर्ष की उम्र होने से पूर्व ही काल कवलित हो जाते हैं, जब कि तम्बाकू न पीने वाले एक लाख व्यक्तियों में ६० वर्ष की उम्र होने से पहले मरने वालों की संख्या केवल ४३४३६ होती है। यह सच है कि सभी धूम्रपान करने वाले व्यक्ति अल्पायु नहीं होते। किन्तु इस सम्बन्ध में डॉ० पर्ल का यह कथन उल्लेखनीय है कि धूम्रपान करने वाले वे

व्यक्ति जो सत्तर या अधिक वर्षों की आयु तक जीते हैं, ऐसे शक्तिशाली और सुदृढ़ व्यक्ति होते हैं कि तम्बाकू उन्हें बहुत हानि नहीं पहुँचाती।

यह बात सिद्ध हो चुकी है कि प्रौढ़ावस्था या उसके बाद धूम्रपान उतना हानिप्रद सिद्ध नहीं होता जितना तरुणावस्था में। आँकड़े बतलाते हैं कि सिग्रेट पीने वाले व्यक्तियों में आधे से अधिक की (५६.४ प्रतिशत) अनावश्यक और असामयिक मौतें ४० वर्ष से कम आयु में ही मुमकिन हैं जो एक प्रकार की आत्महत्या ही होती है।

अमेरिका की एक बहुत बड़ी बीमा कम्पनी के आकड़ों से पता चला कि ६० वर्ष की आयु में कम्पनी ने १८०,००० लोगों का जीवन-बीमा किया, जिनमें से तम्बाकू पीने वालों की आयु तम्बाकू न पीने वालों की अपेक्षा कम पायी गई। उदाहरण के लिए कम्पनियों का यह कहना है कि जब तम्बाकू पीने वाले ४० वर्ष की अवस्था में ५ मरे तो तम्बाकू न पीने वालों में से उसी आयु के केवल ४ व्यक्ति ही मरे।

बीमा कम्पनी वाले शोधों के आधार पर यह भी बतलाते हैं कि उस व्यक्ति की, जो ५० वर्ष का है और स्वस्थ है, २१ वर्ष की और अधिक आयु



अपेक्षित रहती है। अतः यदि ५० वर्ष की उम्र का कोई स्वस्थ व्यक्ति आत्महत्या करता है तो समझिये उसने अपने जीवन से २१ वर्ष अपने हाथों नष्ट कर दिये।

शल्य चिकित्सकों का कहना है शल्य-क्रिया के दौरान तम्बाकू न पीने वाला व्यक्ति जीवित रहता है जबकि तम्बाकू पीने वालों की प्रायः मृत्यु हो जाती है। कुछ वर्ष पूर्व अमेरिका का एक प्रधान मंत्री गोली का शिकार बना और वह कुछ समय में मर गया। जिन डाक्टरों ने उसकी चिकित्सा की उनका मत था कि यदि वह अधिक तम्बाकू न पीता तो अवश्य बच जाता।

स्वर्गीय श्री स्वामी सत्यदेव तो अक्सर कहा करते थे—'जिस व्यक्ति को ५० वर्ष जीना है वह तम्बाकू पीने के कारण २०-३० वर्ष में ही मर जायगा। यह स्वास्थ्य का विकट शत्रु है। अतः जंगलीपने की निशानी को त्याग देने में ही कल्याण है।

अमेरिका के एक अध्यापक ने विभिन्न लोगों के जीवन पर धूम्रपान का क्या प्रभाव पड़ा इसकी खोज की। उसने एक-एक करके ६८१३ व्यक्तियों की जीवनियाँ संग्रह कीं और वह इस सिद्धान्त पर पहुँचा

कि धूम्रपान दीर्घजीवन लाभ के पक्ष में एक प्रधान अन्तराय है।

मेयो क्लिनिक ने बहुत से रोगियों की परीक्षा करके एक रिपोर्ट प्रकाशित की है, जिससे पता चलता है कि धूम्रपान करने वालों की अपेक्षा धूम्रपान न करने वालों की आयु अधिक होती है और धूम्रपान करनेवालों की मात्रा के अनुसार अन्तर होता है। ४०-५० वर्ष की आयु में हृदय-रोग (Coronary disease) वालों में धूम्रपान करने वाले १७.४ प्रतिशत अधिक थे। ५० वर्ष के नीचे की आयु के रोगियों के अत्यधिक धूम्रपान करने वालों की संख्या सबसे अधिक, न करने वालों की सबसे कम और साधारण रूप से सेवन करने वालों की संख्या मध्यवर्ती थी। वंश, स्वभाव और कार्याधिक्य का असर भी हृदय-रोग पर पड़ता है, पर धूम्रपान भी इस रोग के बहुत से लोगों में पाए जाने का एक मुख्य कारण है।

जर्मन जनवादी गणतन्त्र के बर्लिन के चिकित्सक डा० बीटर के अनुसार २७ हजार व्यक्ति प्रतिवर्ष धूम्रपान करने के कारण समय से पहले ही मरते हैं। उनमें से ६ हजार से अधिक व्यक्ति फेफड़े के कैंसर के कारण और उनमें भी विशेषतया हृदय-गति रुक जाने से मृत्यु का ग्रास बन जाते हैं। ४० से



४९ वर्ष की आयु के समूह में धूम्रपान करने वाले, धूम्रपान न करने वालों की अपेक्षा तीन गुना अधिक मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

अमेरिकी कैंसर-संस्था के सांख्यिकी अनुसन्धान विभाग के ड़ा० एडवर्ड कुइलर हेमंड ने सन् १९५१ में अपने सहयोगी के साथ ५० और ६९ वर्ष की आयु वाले १८७७८३ व्यक्तियों का अध्ययन प्रारम्भ किया और ४४ महीनों तक बराबर जाँच-पड़ताल करते रहे। इस अवधि में नियमित रूप से सिग्रेट पीने वाले व्यक्तियों में से ७३१६ व्यक्तियों की मृत्यु हुई। इन सिग्रेट पीने वालों में से केवल ४६५२ व्यक्ति ही मरते यदि उनकी मृत्यु-दर वैसी होती जो इस उम्र के उन लोगों की होती है जो सिग्रेट नहीं पीते। इससे निष्कर्ष यह निकला कि २६६५ व्यक्तियों की असामयिक मृत्यु की जिम्मेदारी सिग्रेट पर ही है।

इन असामयिक मौत वाले व्यक्तियों में से ५१ प्रतिशत ककुद् रक्त नलिका-सम्बन्धी रोगों से पीड़ित थे, १३.४ प्रतिशत फेफड़े के कैंसर से, और शेष आमाशय के वर्णों, फुस्फुसांगो के रोगों, गुर्दों के कैंसर, तथा यकृत के गुच्छ-रोग से पीड़ित थे। इन सब रोगों का सम्बन्ध था धूम्रपान सेवन की अतिशयता से।

ककुद् रक्त-नलिका सम्बन्धी रोगों से होने वाली मौतों की संख्या सिग्रेट पीने वालों में, सिग्रेट न पीने वालों की अपेक्षा ७० प्रतिशत अधिक थी, तथा फेफड़ों के कैंसर से होने वाली मौतों की संख्या १० प्रतिशत अधिक।

ज्यों-ज्यों धूम्रपान की मात्रा बढ़ती गई त्यों त्यों मृत्यु-दर भी बढ़ती गई। सब कारणों को मिलाकर होने वाली मौतें भी उन्हीं लोगों में अधिक पाई गईं जो सिग्रेट पीने के आदी थे। जो लोग दिन भर में २-३ पैकेट सिग्रेट फूँक डालते थे, वे सिग्रेट न पीने वालों की तुलना में सदा सवा दो गुनी संख्या में अधिक मरे।

डा० लूथर टेरो ने जो अमेरिकी पब्लिक हेल्थ सर्विस के सर्जन हैं, अभी हाल में यह कहा है कि अमेरिका में कम-से-कम १ लाख २५ हजार से ३ लाख व्यक्तियों की अकाल मृत्यु अधिक सिग्रेट पीने से होती है। उनके हिसाब से अमेरिका में प्रति ४ मिनट में १० व्यक्ति अत्यधिक सिग्रेट-सेवन का शिकार हो जाते हैं

# तम्बाकू छोड़ने के कुछ अनुभूत उपाय

तम्बाकू-सेवन के इतने सारे दोष जान लेने के बाद पाठकों को सहज ही में यह उत्सुकता होगी कि फिर तम्बाकू-सेवन की आदत छोड़ी कैसे जाय। अतः इस आवश्यक विषय पर भी थोड़ा प्रकाश डाला जाता है।

(क) यदि आपको ईश्वर की शक्ति और उसकी भक्ति में विश्वास है तो उससे सच्चे दिल से तम्बाकू से छुटकारा पाने के लिए रोज प्रार्थना करें, आप यह देखकर आश्चर्यचकित हो जायँगे कि कुछ ही दिनों में आप की तम्बाकू पीने की आदत छूट गई है।

(ख) यदि आपमें आत्मबल और इच्छा-शक्ति अति प्रबल है तो आपके लिए तम्बाकू छोड़ना एक मिनट का काम है।

(ग) किसी रोग के होने पर जब कि अक्सर तम्बाकू सेवन की इच्छा मर जाती है, तम्बाकू का सेवन एकदम बंद कर देना आसान होता है।

(घ) यदि आपको तम्बाकू का सेवन सचमुच बंद करना हो तो पहले अपने मन को मनावें। उसको अपने बस में करें, क्योंकि आदत किसी चीज की हो, मन पर बिना काबू पाये उसका छूटना असम्भव नहीं तो मुश्किल जरूर होता है।

तम्बाकू सेवन की आदत छुड़ाने के लिए निम्न-लिखित उपाय करने चाहिये :—

१—तम्बाकू सेवन करने वालों का साथ एकदम त्याग देना चाहिये और जो तम्बाकू न सेवन करता हो उनका साथ करना चाहिये। साथ ही तम्बाकू विरोधी साहित्य खोज-खोजकर उसका अध्ययन-मनन करना चाहिये।

२—हाथों को हर समय किसी न किसी काम में व्यस्त रखना चाहिये। उन्हें निकम्मा कभी न होने देना चाहिये।

३—जब-जब धूम्रपान करने को मन चाहे तब-तब किसी रसदार फल का एक गिलास रस, अथवा एक गिलास ताजा और ठंढा जल ही पी लें, धूम्रपान की इच्छा मिट जायगी। इस प्रयोग के अभ्यास से लगभग एक सप्ताह में ही धूम्रपान की लत छूट जाती है।

४—दिन में दो बार, सुबह और शाम, स्नान करने और प्रत्येक स्नान के बाद दो गिलास गुनगुने पानी में नींबू का रस निचोड़ कर पीने से तम्बाकू की लत जल्दी छूटती है।

५—दौड़ने की प्रतियोगिता में भाग लेने वाले एक प्रख्यात व्यक्ति ने तम्बाकू की आदत से छुटकारा पाने के लिए प्रति दिन नियमित रूप से धीरे-धीरे दौड़ने की आदत डालने की सलाह दी है।

६—एक भुक्तभोगी चेनस्मोकर का कथन है कि सिग्रेट पीने की इच्छा होने पर सिग्रेट को आप पैकेट से भले ही निकाल लें, पर उसे होंठ से न लगावें अपितु



अलग रखदें और रुके रहें। इसी प्रकार सिग्रेट पीने की प्रत्येक क्रिया के बाद कुछ देर रुकने की आदत डालिये। ऐसा करने से धीरे धीरे आपकी सिग्रेट पीने की आदत छूट जायगी।

७—एक सिग्रेट के आकार की सफेद कागज की सिग्रेट की खोल तय्यार करके और उसमें तम्बाकू की जगह थोड़ी सी सौंफ भरकर सिग्रेट की भाँति पीने से भी सिग्रेट पीने की आदत छूट सकती है।

८—प्राकृतिक आहार द्वारा तम्बाकू सेवन की आदत जल्दी छूटती है। कुछ दिनों तक केवल दूध पर रहने से यह आदत छूट सकती है।

९—खाली पेट तम्बाकू का सेवन न करें।

१०—तम्बाकू के धूएँ आदि को हलक के नीचे न जाने दें।

११—सिग्रेट पियें तो उसे सिर्फ आधा जल जाने तक ही पियें। बाकी को फेंक दें।

१२—तम्बाकू पियें तो केवल फर्शी-चिलम-द्वारा पेचवान से पियें ताकि तम्बाकू का धुआँ फर्शी में भरे ठंडे जल को छूकर तथा पेचवान की लम्बी नली का लम्बा रास्ता तै करके ठंडा एवं कम दोषयुक्त बनकर मुँह में पहुँचे।

१३—सिग्रेट की दैनिक संख्या में धीरे-धीरे कमी करें, और प्रतिदिन केवल ४ सिग्रेट पर आ जायँ।

१४—तम्बाकू-विरोधी भाषणों को सुनिए और उनमें भाग लीजिए।

१५—तम्बाकू-सेवन की हानियों को प्रदर्शित करने वाली फिल्में देखिए।

१६—तम्बाकू-सेवन छोड़ने से पहले आप अपने मित्रों और सगे-सम्बन्धियों से कह दें कि आप अब तम्बाकू छोड़ने जा रहे हैं। ऐसा करने से यह होगा कि यदि आप तम्बाकू छोड़कर उसे पुनः आरम्भ करना चाहेंगे तो आपकी अन्तरात्मा इतने व्यक्तियों के सम्मुख किये हुए वायदे को तोड़ने के लिए निश्चय ही आपको धिक्कारेगी और तब शायद आप पुनः तम्बाकू का सेवन आरम्भ ही न करें।

१७—तम्बाकू का सेवन करने और न करने से क्रमशः हानि और लाभ को आप अलग-अलग प्वाइंट देकर लिख लीजिये और देखिये कि उनमें से किसके प्वाइंट अधिक हैं। निश्चय ही हानियों के प्वाइंट अधिक होंगे। उसे आप अपने पास रख लें और समय-समय पर उसपर एक नजर डालते रहें। वह आपके अन्तर्मन में आप ही आप बैठ जायगा और मनोबल को बढ़ाकर तम्बाकू छोड़ने में आपकी सहायता करेगा।

अंत में एक दिन प्रबल इच्छा-शक्ति द्वारा दृढ़ संकल्प करके तम्बाकू-सेवन एकदम छोड़ दें।

—०—

रमाशंकर भार्गव द्वारा तेजकुमार-प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

## स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें

| | | |
|---|---|---|
| अमृतसागर नागरी सजिल्द | ... | ३४) |
| अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल | ... | २) |
| अंगूर, अनार, सेब, संतरा | ... | २) |
| इलाजुलगुर्बा नागरी | ... | १५) |
| पपीता, केला, अमरूद, शरीफा | ... | २) ५० पै० |
| माधव निदान सजिल्द | ... | ३०) |
| चाय के गुण और दोष | ... | १) ५० पै० |
| नींबू और उसके सौ उपयोग | ... | २) |
| डाक्टर दूध | ... | १) ५० पैसे |
| डाक्टर शहद | ... | २) |
| डाक्टर आम | ... | २) |
| डाक्टर गन्ना | ... | २) |
| डाक्टर जल | ... | २) |
| डाक्टर त्रिफला | ... | २) |
| डाक्टर गेहूँ और चना | ... | २) |
| डाक्टर बेल | ... | २) |
| दाल | ... | २) ५० पै० |
| प्याज के उपयोग | ... | २) |
| दूध और दूध से बनी चीजें | ... | २) ५० पै० |
| नमक के गुण और दोष | ... | २) |
| टमाटर, करैला, बैंगन, परवल | ... | २) |
| नीम और उसके सौ उपयोग | ... | २) |
| मिट्टी चिकित्सा | ... | २) |
| मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर | ... | २) ५० पै० |
| लहसुन के उपयोग | ... | २) |
| सूखे मेवे | ... | २) |
| सोयाबीन | ... | २) |
| डाक्टर तुलसी | ... | २) |

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
पोस्ट बाक्स ८५, १-त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१